

# 給食だより 2月号

令和8年1月30日  
平井南小学校  
校長 岡田盛雄  
栄養士



今年の2月3日は節分です。節分の日には、豆まきをしたり、ヒイラギイワシを玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす鬼（邪気）を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。節分は季節の分かれ目を意味しており、「立春」の前日を節分と呼んでいます。



## 「豆」をもっと好きになろう！

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日頃の食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体を作ることに役立ちます。

また、日本では、お米と共に古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えします。

### 種類が豊富！

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70～80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにはないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。

### 日本で食べられている豆



### 野菜として食べる豆



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



### 本校で大豆を使ったメニューの例



### 五目豆

豆、野菜だけでなく、豚肉も入れてコクを出しています。



### ポリポリ大豆

揚げることや、味付けに青のりを使用することで、子どもが食べやすい味にしています。



## 給食レシピ★ポリポリ大豆

豆を使用した人気レシピをご紹介します。

### 材料(大人5人分)

- ・ 大豆（乾燥）…50 g
- ・ 片栗粉…10 g
- ・ 塩…0.4 g
- ・ こしょう…0.1 g
- ・ 青のり…0.25 g
- ・ 揚げ油…適量

①大豆は軽く水で洗う。

②4～5倍の水に8時間位浸す。

※給食では調理当日にできる限りの時間で浸しています。

③そのまま強火にかけ、煮立ったら弱火にし、1時間程度煮る。

④片栗粉、塩、こしょう、青のりを混ぜる。

⑤水気を切った大豆に④をまぶす。

⑥揚げ油で3～4分間程度揚げる。

※揚げすぎると固くなるのでご注意ください。